



ツナの油揚げ包み焼き

たんぱく質がしっかりとれる
簡単レシピです

【材料】2人分

油揚げ 2枚
はんぺん 1枚
ツナ缶 1缶
刻みねぎ 10g
*お好みでレタスを添えて

【作り方】

①油揚げにお湯をかけ、油抜きする
②①を半分に切り、袋状にする
③ポリ袋にはんぺん、ツナ缶
刻みねぎを入れ、揉みこむ
④②に③を詰める
⑤④をフライパンで
きつね色になるまで焼く
*油揚げの表面にしょうゆを
塗ると香ばしさが増します

【栄養価】1人分

エネルギー：224kcal たんぱく質：15.9g 脂質：15.0g
炭水化物：6.1g 食物繊維：0.4g 食塩相当量：1.1g

